

Graderingskompendium barn Sandhults Karateklubb v1.4

Barn tom 12 år graderar sig i slutet av varje termin enligt nedan. Mellan varje bältesgrad finns en "mon-grad" eller "halv-grad". När man graderat sig till en sådan grad bär man ett "mon-bälte".

8:e kyu	vittbälte med svart markering gult mon
7:e kyu	gult bälte orange mon
6:e kyu	orange bälte grönt mon
5:e kyu	grönt bälte blått mon
4:e kyu	blått bälte

Japanska ord som kan vara bra att kunna:

Waza = teknik	Tate = vertikalt
Jodan = hög	Yoko = sidåt, horisontalt
Chudan = mellan	Dachi = ställning
Gedan = låg	Nage = kast
Migi = höger	Kote = handled
Hidari = vänster	Geishi = vridning

Vitt bälte med svart markering

Allmän etikett

Att klä på karatedräkten och knyta bältet riktigt

Att buga stående och sittande i Seiza-ställning

Att ta sig fram på knä i Shikko

Fotställningar (Tachikata)

Musubidachi	"givvaktställning" hämlarna ihop
Shizenhontai	"Yoi" ställning, axelbrett mellan fötterna
Zenkutsudachi	grundställning - böj främre och sträck bakre knät
Hanmigamae	normal fighting-ställning

Handtekniker (Tewaza)

Chokuzuki	rakt knytnävsslag - utförs i Naifanchidachi (seizuki)
Gyakuzuki	slag med bakre hand
Junzuki	steg fram med slag

Sparkar (Keriwaza)

Hizageri	knäspark
Maegeri	framåtspark, chudan - uppåtböjda tår som tar "närmsta vägen" till målet
Mawashigeri	"rundspark" spark från sidan, chudan

Blockeringstekniker (Ukewaza)

Gedanbarai	låg svepande blockering
Sotouke	blockering utifrån och in

Kombinationer (Renrakuwaza)

Junzuki	steg fram med slag, utför i Zenkutsudachi
Maegeri	utför Maegeri i Hanmigamae och ta ett steg framåt
Mawashigeri	utför mawashigeri i Hanmigamae och ta ett steg framåt

Kumite

Kihonkumite 1	gyakuzuki # sotouke, guakuzuki
Kihonkumite 2	mawashigeri bakre ben # gedanbarai, gyakuzuki

1,2 Aihamni

Gult mon-bälte

Fotställningar (Tachikata)

Naifanchidachi knäna skall vara lätt böjda inåt, ställning för grundträning

Handtekniker (Tewaza)

Kizamizuki slag med främre hand

Renzuki dubbelslag - utförs i Naifanchidachi

Sparkar (Keriwaza)

Kingeri grenspark, spark med rak vrist mot gren

Blockeringstekniker (Ukewaza)

Jodanuke ansiktsblockering

Kombinationer (Renrakuwaza)

Gyakuzuki steg fram med slag, utör i Zenkutsudachi och Hanmigamae

Gyakuzuki – gedanbarai – gyakuzuki

Kata

Taikyoku Shodan

Fallteknik (Ukemi)

Fallteknik åt sidan

Kastteknik (Nagewaza)

Oсотogari "stort svep utifrån"

Kumite

Kihonkumite 3 mawashigeri bakre ben # steg snett bakåt gedanbarai, gyakuzuki

Kihonkumite 4 maegeri bakre ben # shuto(knivhand)gedanbarai, gyakuzuki

4 Aihamni 3 Gyakuhamni

Gult bälte

Fotställningar (Tachikata)

Shikoashidachi	låg ställning fötterna i 45° vinkel
Mahanmi no Nekoashi	kattställning åt sidan - böj båda knäna
Mashomen no Nekoashi	kattställning framåt
Migi/hidari Shizentai	"naturlig" ställning, höger/vänster fot fram
(Mahanmi no Kokutsudachi)	bakställning åt sidan, exakt samma som Mahamni no Nekoashi)

Handtekniker (Tewaza)

Urakenuchi	bakknytnävsslag utåt "backfist"
Nukite	spjuthandslag
Empi	armbågsdrag

Sparkar (Keriwaza)

Fumikomi	stampspark gedan (kan utföras mae, yoko eller ushiro)
----------	---

Blockeringar (Ukewaza)

Uchiuke	blockering inifrån och ut
Otoshiuke	neråtblockering - första rörelsen i Pinan Nidan
Shutouke	blockering utåt

Kombinationer (Renrakuwaza)

Kette Junzuki	lägg till Maegeri före Junzuki, utförs i Zenkutsudachi
Kette Gyakuzuki	lägg till Maegeri före Gyakuzuki, utförs i Zenkutsudachi
Maegeri - Mawashigeri - Gyakuzuki	
Gyakuzuki - shutouke - gyakuzuki	

Kata

Pinan Nidan

Kastteknik (Nagewaza)

Kotegeishi = Kotenage	handledsvridning, handledskast
-----------------------	--------------------------------

Kumite

Kihonkumite 5	mawashigeri jodan främre ben # shuto sotouke, gyakuzuki
Kihonkumite 6	mawashigeri jodan bakre ben # shutouke, gyakuzuki

Aihamni alla kumite

Orange mon-bälte

Handtekniker (Tewaza)

Sanrenzuki trippelslag - tre Chokuzuki i rad
Shutouchi knivhandsslag

Sparkar (Keriwaza)

Mikazukigeri halvmånespark
Mae Kekomi lika Maegeri, men träffa med hela foten vinkelrätt i förhållande till målet

Blockeringar (Ukewaza)

Shuto Jodanuke jodanuke med Shuto (knivhand)
Shuto Gedanbarai gedanbarai med Shuto (knivhand)

Kombinationer (Renrakuwaza)

Gyakuzuki - mawashigeri främre ben
Gyakuzuki jodan - mawashigeri bakre ben

Kumite

Kihonkumite 7 ashibarai, gyakuzuki # -
Henkakumite 1 mawashigeri chudan bakre ben # gedanbarai/sotouke (fånga spark dra förbi)
gyakuzuki

Aihamni alla kumite

Orange bälte

Fotställningar (Tachikata)

Kibadachi låg ställning parallella fötter

Handtekniker (Tewaza)

Haitouchi innre knivhandslag

Urazuki kort slag utan att vrida armen

Sparkar (Keriwaza)

Mawashigeri jodan

Uramawashigeri "bakvänd" mawashigeri, träffa med fotsulan (hälen)

Sokuto (yokogeri) sidospark - spark med fotkanten

Blockeringar (Ukewaza)

Sukiuke skovelblockering

Takeuke blockering, gripa tag

Haito Uchiuke uchiuke med Haito (inre knivhand)

Kombinationer (Renrakuwaza)

Junzuki Tsukkomi djupare Junzuki liknar fäktning

Maegeri - sokuto - gyakuzuki

Kizamizuki – gyakuzuki – gedanbarai - gyakuzuki

Mawashigeri – rotera 180' – yokogeri - gyakuzuki

Gyakuzuki – urakenuchi - gyakuzuki

Kata

Pinan Shodan

Fallteknik (Ukemi)

fallteknik bakåt

Kastteknik (Nagewaza)

Kosotogari "Litet svep utifrån"

Ashibarai fotsvep

Kumite

Kihonkumite 8 gyakuzuki, urakenuchi, mawashigeri främre ben # sotouke, shutouke

Ipponkumite 1 kakeuke(ta tag i främre hand) gyakuzuki, steg fram, kosotogari, gyakuzuki # -

Henkakumite 2 urakenuchu, gyakuzuki jodan # gyakuzuki/sotouke (timing) slag under (eller över)

Aihamni alla kumite

Grönt mon-bälte

Handtekniker (Tewaza)

Agezuki uppercut
Kagizuki krokslag

Sparkar (Keriwaza)

Ushirogeri bakåtspark, böj vristen, rikta tårna neråt
Otoshigeri yxspark

Kombinationer (Renrakuwaza)

Mawashigeri - Ushirogeri - Gyakuzuki
Maegeri - mawashigeri med samma ben

Kumite

Kihonkumite 9 mawashigeri jodan främre ben # sotouke, fånga spark dra förbi, gyakuzuki
Henkakumite 3 kizamisuki, gyakuzuki, ashibarai, gyakuzuki # sotouke (på kizamizuki)

Aihamni Kihonkumite 9
Gyakuhamni Henkakumite 3

Jiukumite

10 < minuter

Kyu - Grönt bälte

Fotställningar (Tachikata)

Heisokudachi	fötterna ihop
Mashomen no Nekoashi	kattställning kroppen rakt framåt, 90% vikt på bakre benet
Gyaku Nekoashi	omvänd kattställning, 90% vikt på främre benet

Handtekniker (Tewaza)

Empi	ushiro (armbågsslag bakåt)
Nagashizuki	slag med samtidig undanglidning

Sparkar (Keriwaza)

Soto Mawashigeri	mawashigeri inifrån
Soto Mikazukigeri	Halvmånespark inifrån

Blockeringar (Ukewaza)

Hijijuke	armbågsblockering chudan - blockeringsteknik i Pinan Sandan
----------	---

Kombinationer (Renrakuwaza)

Gyakuzuki Tsukkomi	djupare Gyakuzuki
Sokuto – uramawashigeri	- guakuzuki

Kata

Pinan Sandan

Fallteknik (Ukemi)

fallteknik framåt

Kastteknik (Nagewaza)

Ouchigari	"Stort svep inifrån"
-----------	----------------------

Kumite

Ipponkumite 2	mawashigeri bakre ben # gedanbarai/sotouke fånga spark, urakenuchi, ouchigari (alternativt rotera 180° i samband med utförandet av ouchigari)
Henkakumite 4	kizamizuki, gyakuzuki # yoriashi, mawashigeri chudan främre ben, gyakuzuki
Aihamni	Henkakumite 4
Gyakuhamni	Ipponkumite 2

Jiukumite

10 < minuter

Blått mon-bälte

Handtekniker (Tewaza)

Tate Shutozuki (vertikalt knivhandsslag)

Sparkar (Keriwaza)

Ushiro Mawashigeri

Kombinationer (Renrakuwaza)

Maegeri - Nagashizuki - Gyakuzuki

Maegeri - Nagashizuki - Mawashigeri

Ushirogeri - Gyakuzuki

Kumite

Kihonkumite 10 gyakuzuki, nagashihaitouchi # sotouke, gyakuzuki

Henkakumite 7 kizamizuki, gyakuzuki # sotouke, gyakuzuki, kakeuke, uramawashigeri

Aihamni alla kumite

Jiukumite

20< min

Kyu - Blått bälte

Fotställningar (Tachikata)

Gyaku Nekoashidachi - vikten på främre benet 90%
(Hanmi no Nekoashidashi) - vikten på bakre benet 90%
vrid kroppen 45°

Handtekniker (Tewaza)

Shoteizuki (handflatsslag)
Tatezuki (vertikalslag)

Sparkar (Keriwaza)

Tobi Yokogeri
Tobi Maegeri

Blockeringar (Ukewaza)

Jujiuke X-blockering

Kombinationer (Renrakuwaza)

Kette Gyakuzuki Tsukkomi
Kette Junzuki Tsukkomi
Finta maegeri(annan spark) – ashibarai - gyakuzuki
Gyakuzuki – uramawashigeri - ushiromawashigeri

Kata

Pinan Yodan

Kasttekniker (Nagewaza)

Sasae Tsurikomiashi
Shihonage

Kumite

Henkakumite 5 mawashigeri jodan främre ben # sotouke, ushiromawashigeri
Henkakumite 6 kizamizuki, mawashigeri jodan # shuto sotouke, ashibarai främre ben, kizamizuki
(timing på ashibarai)
Ipponkumite 3 mawashigeri # sotouke/gedanbarai fånga spark, urakenuchi, sasae tsurikomiashi,
gyakuzuki

Aihamni alla kumite

Jiukumite

20< min

Översikt kumite

Kihonkumite 1	gyakuzuki # sotouke, guakuzuki
Kihonkumite 2	mawashigeri bakre ben # gedanbarai, gyakuzuki
*Kihonkumite 3	mawashigeri bakre ben # steg snett bakåt gedanbarai, gyakuzuki
Kihonkumite 4	maegeri bakre ben # shuto(knivhand)gedanbarai, gyakuzuki
Kihonkumite 5	mawashigeri jodan främre ben # shuto sotouke, gyakuzuki
Kihonkumite 6	mawashigeri jodan bakre ben # shutouke, gyakuzuki
Kihonkumite 7	ashibarai, gyakuzuki # -
Kihonkumite 8	gyakuzuki, urakenuchi, mawashigeri främre ben # sotouke, shutouke
Kihonkumite 9	mawashigeri främre ben # sotouke fånga spark dra förbi, gyakuzuki
Kihonkumite 10	gyakuzuki, nagashihaitouchi # sotouke, gyakuzuki
Ipponkumite 1	akeuke(ta tag i främre hand) gyakusuki, steg fram, kosotogari, gyakuzuki # -
*Ipponkumite 2	mawashigeri bakre ben # gedanbarai/sotouke fånga spark, urakenuchi, ouchigari (alternativt rotera 180' i samband med utförandet av ouchigari)
Ipponkumite 3	mawashigeri bakre ben # sotouke/gedanbarai fånga spark, urakenuchi, sasae
Henkakumite 1	mawashigeri chudan bakre ben # gedanbarai/sotouke (fånga spark dra förbi) gyakuzuki
Henkakumite 2	urakenuchu, gyakuzuki jodan # gyakuzuki/sotouke (timing) slag under (eller över)
*Henkakumite 3	kizamizuki, gyakuzuki, ashibarai, gyakuzuki # sotouke (på kizamizuki)
Henkakumite 4	kizamizuki, gyakuzuki # yoriashi, mawashigeri chudan främre ben, gyakuzuki
Henkakumite 5	mawashigeri jodan främre ben # sotouke, ushiromawashigeri
Henkakumite 6	kizamizuki, mawashigeri jodan # shuto sotouke, ashibarai främre ben, kizamizuki (timing på ashibarai)

* = Gyakuhamni